

۴. یو بوتل یا پایپ چه ددی دیوال څخه وتلی وی باید موجود وی او د چینی اوبه دی

دهمدی نل له لاری واخستل شی .

هکه چیری چینه په پورته ډول نه وی ساتل شوی دهغی په ساتلو کی دی هڅه ا و

کوښښ وشي .

د : د څاه اوبه :

د یو ی صحی او محفوظی څاه خصوصیات :

۱- څاه باید دبیت الخلا څخه (۲۰) متره لرې وی .

۲- لږ تر لږه باید درې متره ژوره وی .

۳- د څاه ننۍ برخه په تیزو پوښل شوی وی .

۴- د څاه خوله د تیزو د دیو دیوال پواسطه چه (۵۰) سانتی متره لور والی ولری

احاطه شی .

۵- یو ابرو چه د باران اوبه د څاه د شاوخوا څخه لری یوسی ضرور دی .

الف : بیت الخلاء

ب : دكور شاوخوا

ج : سیند

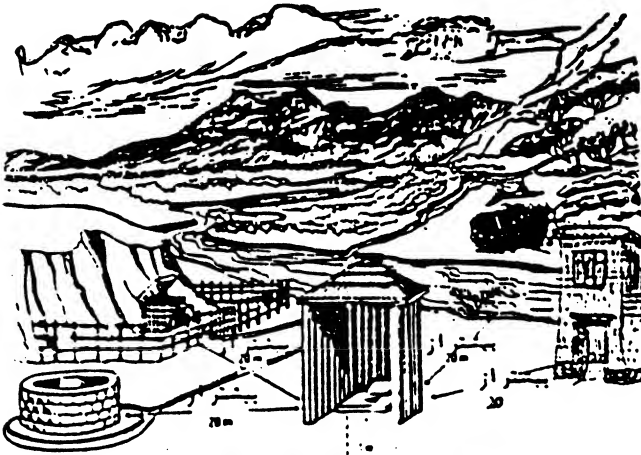
د : خنكل او زراعتی حُكمی .

الف : بیت الخلاء (خالانداز) :

دیوی بیت الخلاء مخصوصیات :

۱- یوه بیت الخلاء باید د کور، سیند، خاه او چینی څخه (۲۰) متره لرې جوړه

شی .



د بیت الخلاء د پاسه سلب
باید پاک وساتل شی .



۲- لیزتر لیزه یومتر ژوره وی •

۳- د بیت الخلا ء سوری باید د سلب پواسطه چه د لرگی یا سمنتوڅخه جوړ شوی

وی پټ شی •

سلب باید په خپل منځ کی یو سوری ولری •

۴- د سلب منځنی سوری باید یو سر پوښ پواسطه پټ شی •

۵- بیت الخلا ء باید دیو چټ پواسطه پټه شی او د لرگو د څانگو څخه د جوړ شوی

دیوال پواسطه احاطه شی •

که چیری مناسب بیت الخلا ء موجود نه وی باید پدی برخه کی د کور مشر ته

معلومات ورکړ شی •

که چیری سلب په غایطه موادو ککړ شوی وی باید داوبو پواسطه ښه پاک کړی شی

هغه څلک چه د کور په شاوخوا کی د (۲۰) مترو څخه په لیزه فاصله پکی متیاز ی

کوی پدی صورت کی د ټکو متیازو څخه د ناروغیو د خپریدو خطر موجود دی •

همدارنگه د کور په لاره کی د حاجت رفع کول د غایطه موادو څخه کور ته

د ناروغیو د خپریدو سبب گرځی •

هغه څوک چه د کور څخه هر څومره لری حاجت رفع کوی په هماغه اندازه

د غایطه موادو څخه د ناروغیو د خپریدو لږ خطر کم وی •

په سیند کی او یا د سیند څخه د (۲۰) مترو څخه په لیزه فاصله او یا د سیند په لاره

کی د حاجت رفع کول ډیر خطرناکه کار دی پدی برخه کی باید د قرڼی تړول

اوسیدونکی وپوهول شی او هغوی ته معلومات ورکړ شی •

هغه څوك چه په ځنگلونو كې يا زراعتي ځمكو او يا ميدانونو كې حاجت رفع كوي

هلته د غايطه موادو څخه دنارو غيو خپريدلو خطر لږوي .

پدې شرط چه غايطه مواد :

- د كووچينې ، سيند او څاه څخه (۲۰) متره لرې وي .

- د هغه لارې څخه لرې وي چه سيند ته رسيزي .

كه چيرې په هغه ځاى كې چه خلك حاجت رفع كوي د حيواناتو د څرخاى هم

وي خلكو ته لارښوونه وشي چه پكې متياز ي په يوه لنده يا زور څاى

كې وكړي ، او بياشې د خاورو پواسطه پټي

كړي .

احتياط وكړي :

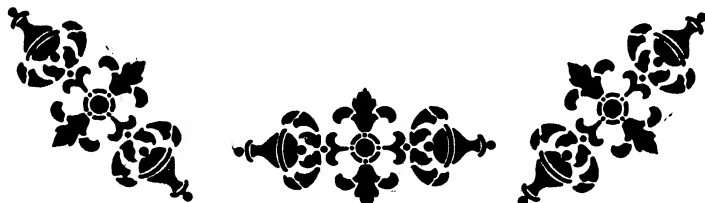
د هغه ناروغيو څخه دمخنيوي پخاطر چه د پكو متياز وپواسطه خپريزي .

۱- دبیت الخلا ، څخه كار واخلي .

۲- بيا په داسې يوه لنده كې چه د كور څخه لرې وي پكې متياز وكړي او وروسته

شې د خاورو پواسطه پټي كړي .

۳- او هميشه د سيند ، چينې ، څاه او لياري څخه لرې حاجت رفع كړي .



خه بایدونه کـرو؟

ولـی؟



د کثافاتو (ناپاکیو) ځای په ځای کول :

د کثافات باید هر ځای ونه غور زول شی ځکه دنار و غیو دخپریه دودو

• سبب کیدای شی

د کثافات په داسی ځای کی و اچول شی چه انسانان ، حیوانات او مچان

د هغی سره تماس پیدا کړی

ځلک په کلیو او قریو کی دستاسی څخه د کثافاتو اواضافه

مواد و د غور زولو د پاره د مناسب ځای په برخه پوښتنه کوی :

تاسی باید د څه وکړی ؟

و گوری چه ځلک کثافات او اواضافه مواد په کوم ځای کی

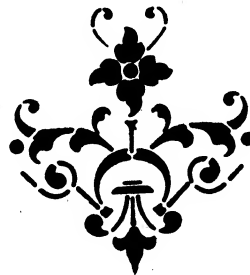
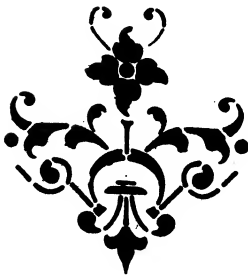
اچوی ؟

الف : په یوه شریکه کنده کی

ب : د کور څخه بیرون

ج : سیند ته نژدی

د : په زراعتی ځمکو او یا میدانونو کی



خه بایدونگرو؟



هغه خلك چه كشافات په شريكه كنده كي غور زوي پاملر نه وكړي چه :

- نوموړي كنده بايد د قرشي خڅه بيرون اولز تر لزه داستوگني دځاي خڅه (۲۰)

متره لري وي .

- كنده بايد د غونډې په لاندینی برخه كي وي نه دهغي دپاسه .

- نوموړي كنده بايد د كوهي، چيني اوسيند خڅه لږ تر لږه (۱۰۰) متره فاصله ولري

- کشفات باید دکندي په منځ کی و اچول شی او دهغی په شاوخوا کی ونه شیندل شی

- کشفات باید دخاور و دیوی طبقی پواسطه چه (۲-۳) سانتی متره پنډوالسی

(ضخامت) ولری پت شی .

نوموړی ځای باید دیو دیوال پواسطه چه دلر گو یا شیر غشو (نی) څخه جوړ شوی

وی احاطه شی .

د کشفاتو او فضلہ جاتو سره باید څه وکړل شی ؟



ہنہ خلك چمكثافات دكور خخه بیرون غور زوی باید :

- ہنہ پھ پھہ کندنہ کی واچوی اودکور پھ شاوخوا کی ئی ونہ شیندی •
- لہز تر لہزہ دكور، سیند، چینی اوخاہ خخہ (۲۰) مترہ لری وغور زول شیی •
- دخاور ویواسطہ دی پت شیی تر خودمچانوا و حیوانا تودور تگخخہ مخنیوی وشی •

ہنہ خلك چہ پھ پور تہ دول دخپلو کور ونو کثافات نہ خای پھ خای کوی پدی
برخہ کی ہغوی تہ معلومات ورکری شیی ۱۰ او ویوہول شیی ہمدار نگہ دیوی شریکی
کندی پھ بارہ کی دی دکلئ مشراو خلکو تہ لارینو ونہ وشی ہنہ خلك چہ دكور
کثافات پھ سیند کی غور زوی ہغوی تہ باید دہغی دخطر ونو پھ بارہ کی
معلومات ورکری شیی ہنہ خلك چہ دكور ونونا پاکی او اضافہ مواد پھ زراعتی ٹمکو
کی غور زوی پاملرنہ وکری چہ دكور، سیند، چینی اوخاہ خخہ (۱۰۰) مترہ لری
وی •

متوجہ اوسی :

دکثافات ویواسطہ دنار و غیو دخپریدو مخنیوی دیارہ :

• ہنہ پھ داسی یوہ کندنہ کی چہ دخپل کور او ہنہ او بوخخہ چہ خلك ئی خنییی
لری خای پھ خای کری •

• پھاونی (ہفتہ) کی یوواری ہنہ وسوزوی •

کھچیری تاسی دنباتاتو (پانی، سابه، میوی اوریشی) خخہ دپیدا، شوو کثافاتو
دجمع کولو دیارہ یو بیلہ کندنہ ولری پھ نژدی راتلونگی

بسمه تعالی

در روغتیا و قایه :

روغتیا د الله تعالی لوی نعمت دی هر څوک باید ددهنۍ په قدر پوه شی او د خپلې روغتیا په ساتلو کې کوبښ وکړي و قایه د علاج څخه ښه ده ځکه اسانه ده او ارزانه تمامېږي . که چیرې خلک شخصي حفظ الصحه کورنۍ حفظ الصحه او محیطي حفظ الصحه مراعت کړي ، په پوره اندازه ښه خواړه و خوري ، د خواړو حفظ الصحې ته پاملرنه وکړي او بالاخره خپل ماشومان د ساری ناروغیو پسسه مقابل کې واکسین کړي دیو شمیر زیاتونارو غیو مخنیوی به وشي او په نتیجه کې به روغتیا په امن کې پاتې شي .

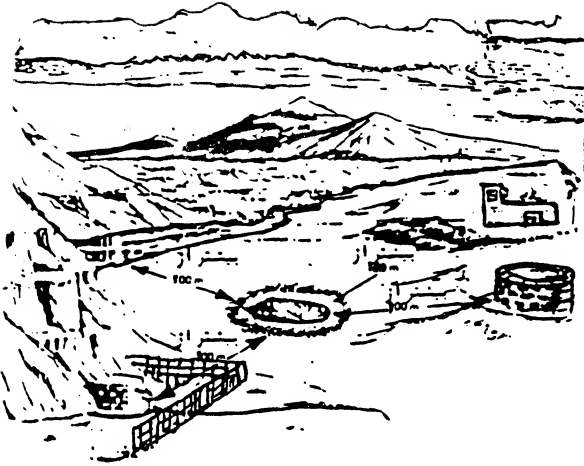
شخصي حفظ الصحه :

۱- لاسونه دیو شمیر زیاتونارو غیو په انتقال او خپرولو کې خطرناکه رول ل.

لویوی .

(اسهال ، پیچش ، محرقه ، دکولمو چنجی ، د ژیرۍ ځنۍ ډولونه ، کوکره ، د پوستکي ناروغۍ اونور) د نا پاکوا وکړې ولا سونو یو واسطه خپرېږي له دی کبله ټولوته لازمه ده چه خپل لاسونه همیشه پاک وساتي په خاص ډول خپل لاسونه د حاجت در فـع

کی به دسابو اونور و نباتات و دیپاره به سره ولری •



دیو کندی موقعیت د حفظ الصحی له نظره

د خوار و ساتنه :

خواره د پیر ارزښت لری له دی کبله :

- تاسی باید هغه تلف او ضایع نه کړی او اجازه ور نکړی چ ————— ه

• خراب شی

- تاسی باید هغه پاک وساتی •

د کلی خلک ستاسی څخه د خوار و د ساتلو او د هغی د تهیه کولو د طریقې په برخه

کی پوښتنه کوی تاسی باید څه وکړی •

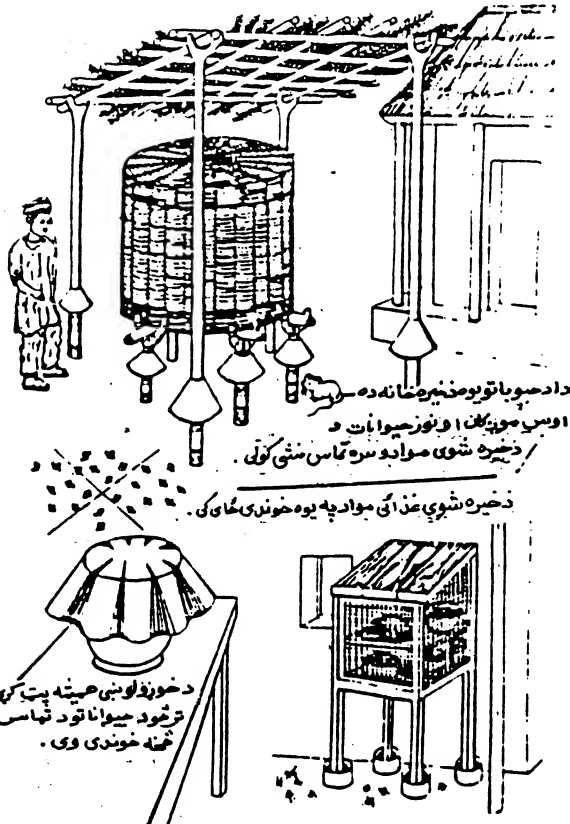
۱- وگوری چه خلک څه خوری •

الف : حبوبات •

ب : نور غذائی مواد .

۲- خیل خوابه څنگه تهیه کوی .

۳- خیل خوابه څنگه ذخیره کوی او څنگه ښی ساتی .



۱- خلك څه خوري :

الف : حبوبات ، غنم ، وريجي ، جوار (۰۰۰۰)

- حبوبات دى په داسې ځاى كې وساتل شي چه دهرى خواځه تړلى او محفوظ وي .

- داځاى بايد (۳۰) سانتي متره دځمكې څخه اوچت وي .

- ددى ځاى او دكور په شاوخوا كې بايد دحبوباتو دانې او دغذا ، توتې موجودى نوى

- يوسر پوښ چه وكولاى شي داځاى ښه پټ كړي بايد موجودوى (عكس ته وگوري) .

كه چيرى حبوبات په پورته ډول نه ساتل كيږي خلكو ته دى پدى برخه كـــــــى

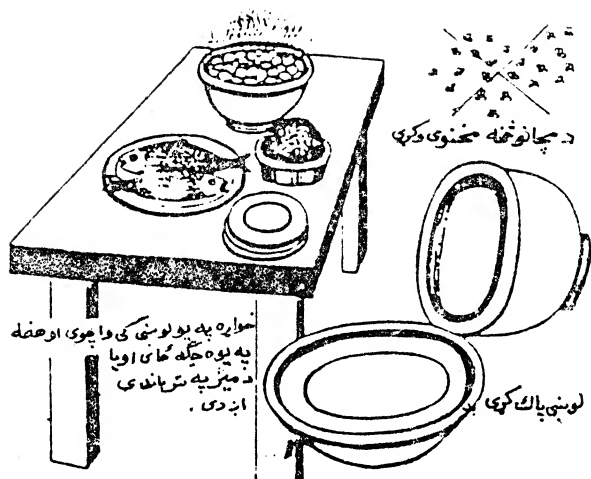
معلومات ورکړ شي .

ب : نور غذائى مواد (غوښه ، ږوږى ، هگى (۰۰۰۰)

هغه غذائى مواد چه دبازار څخه اخستل كيږي هغه وخت پاك وي چـــــــه :

- د لمر څخه لري وساتل شي .





- د یوې ټوټې پواسطه پټ شی او دمچانوڅخه وساتل شی .
- د خرڅونکي لاسونه او د خرڅولوځای باید پاک وی که چیرې داسې نه وی باید د خرڅونکي ته پدې برخه کې معلومات ورکړي شی او وپوهول شی .
- ځواړه په کور کې هغه وخت ښه د خیر مکیدای او ساتل کیدای شی چه :**
- په یو داسې لوښی کې چه سر ته دیوې ټوټې پواسطه پټ شوی وی وساتل شی .
- د کور په یو لور او یخ ځای کې کیښودل شی (پورتنی عکس ته وگوري) .
- که چیرې په پورته ډول نه ساتل کيژی باید میا ندوته پدې برخه کې معلومات ورکړي شی .

د کلیو او قریو خلکو ته د ځواړه په برخه کې پدې ډول لارښوونه وکړي .

• که غواپی چه تلر و غتیا ولری باید خواپه و خوری

• که غواپی چه بنه خواپه و خوری داد و قاعدی مراعت کپی

۱- پوره خواپه و خوری (بغیر له هنی چه دکار کولو دپاره لازم قوت و طاقت ونه لری)

۲- هر دول خواپه و خوری (بغیر له هنی په نار و غیا وخته شی)



د حشرات او موزگانو کنترول :

حشرات او موزگان دنار و غیو د خپریدو و انتقال سبب گرځی اود خواپو

د خیري خرابوی

مچان په هغه ځای کی نشونموکوی چه غذائی مواد او انسانی غایطه مواد موجود

وی ماشی په ولاړ او بواو موزگان په هغه ځای کی چه غذائی مواد او فاضله مواد

موجودوی زیاتیزی

دمچانو او غوما شودژ وند دوران دهگی اچولو خخه تر لوئید و پوری ددوه هفتو خخه لږ وخت نیسی . دنفوسود زیاتوالی او خرابی حفظ المخی په نتیجه کی سپړی ، ورگی اوکنی هم دروغتیائی ستونز و دپیدا کیدو سبب گرځی .

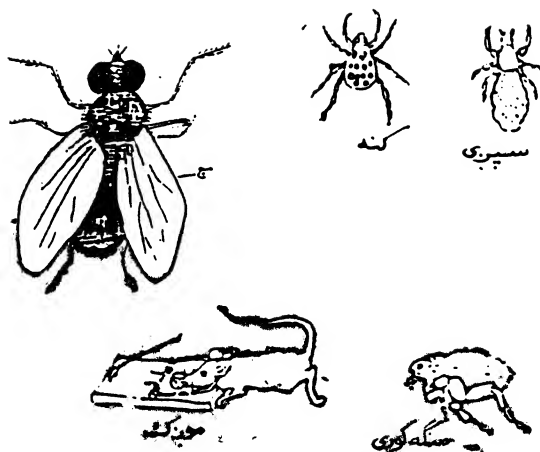
د مچانو ، ماشوا و موږگانوپه شمیرکی په چتکی سره کموالی گران کاردی . فزیکي ساتنه پیره بڼه عاجله لاره ده په اوږده موده کی دحشراتو او موږگانو دکنترول پیره بڼه موثره طریقه وقایوی معیار ونه دی . لکه دشخصی او محیطی حفظی المخی اصلاح کول دناپاکیاو وافاضله موادوځای په ځای کول ، دغذاشی ذخییره ځایونو اصلاح کول ، اودناقلینو دتکثیر اوودی دپاره محیطی شرایطو تنگ کول (غیرمساعدا کول) .

همدارنگه ځنی عملی معیارونه لکه دولاړواو بودمنځه وړل ، په منظمه توگه دکنشافتو او فاضله موادو جمع کول په بیت الخلا ، کی دتیلواچول ، او دپیریمنځلو دپاره دپاکواوبواو صابون استعمال دپیرموثر دی .

کیمیاوی معیارونه (دحشراتو وژونکی اوزهری مواد) هم دحشراتو دکنترول دپاره داستفادی وړ دی . ددی کیمیاوی معیارونو تطبیق که چیری دملی او عملی پروگرامونو اوپه خاص ډول دملاریا دمجا دلی دملی پروگرام سره یوځای شی موثر به وی .

دحشراتو دنشوونمویه ټولو خواص
ځایونو کی باید حشر وژونک

مواد تطبیق شی .



حشرات گوناگونی می‌باشد که به‌کمک میادوی مواد دوی به مقابله می‌گردد و مقاومت به‌خاک‌های آلوده می‌گردد
 که به‌صورت مختلف مواد استعمال در دوره‌های طولانی و زمینی
 زهر گوناگونی می‌باشد که دغذاشی مواد دوی به ذخیره و دموژ کانو و دوی به‌خاک‌های آلوده
 دموژ کانو به‌ضد استعمال می‌گردد. دموژ و دموژ کانو دغذای به‌خاک‌های آلوده به‌برخه
 کی لازم احتیاط ضروری می‌باشد. دسپری به‌دول کیمیاوی مواد دوی به‌ضد دموژ کانو
 به‌ضد استعمال می‌گردد و داسمان دپار به‌خطر ناکه می‌باشد.
 دبه‌ن سوزی به‌مختلف فنار و غیو و یوازینی ناقل دسپری به‌جام دوی به‌ضد دموژ کانو
 دوی به‌ضد دموژ کانو به‌ضد استعمال می‌گردد و دسپری به‌ضد دموژ کانو به‌ضد استعمال می‌گردد
 زیاده‌روی نمود دغذای دموژ کانو به‌ضد استعمال می‌گردد و دسپری به‌ضد دموژ کانو به‌ضد استعمال می‌گردد

د محل پر مختل

روغتياښي اساسي کارکونکي بايد :

الف : د منطقي دکميټوپه جلسو کي گډون وکړي .

ب : د کلوسټروزي مخپلې منطقي دروغتياښي مسئلې

(Rural Health Officer) سره د بحث لاندې ونيسي .

ج : په قريه جاتو کي هڅه وکړي د پاره د محلي کسانو او د خپل

دروغتياښي مسئلې لارښوونې تر اجرا لاندې ونيسي .

الف : روغتياښي اساسي کارکونکي بايد د منطقي دکميټوپه جلسو کي گډون

وکړي .

۱- هغه مسئلې ته چه د سپين زير و او يا د منطقي دخلکو په خوا وړ اغېز کيږي غور

ونيسي .

۲- کوبښ دې وشي چه د سپين زير و او يا د منطقي دخلکو پوښتنې ته چه د منطقي

دژوند د پنه والي په پاره گي کيږي خواب ورکړ شي .

۳- په هر ه جلسه کي دې د منطقي دخلکو دروغتياښي شکايتونو په پاره کي خبري

وشي .

۴- دکميټي د مشر څخه دې پوښتنه وشي چه راتلونکي جلسه بيا څه

جوړيږي .

۵- دکار و نو د سر ته و سولود پاره دې دخلکو څخه مرسته وغوښتل شي .

ب : روغتياښي اساسي کارکونکي دې د منطقي دستونډيزو په گي دخپلې

منطقی دروغتیائی کتونونکی سره خبری وکړی اودهغه څخه دی، مشور د نر لا سه
کړی .

۱- روغتیائی اساسی کارکونکی دمنطقی روغتیائی کتونکی (ناظر صحنی) هغه
ستونز وڅخه چه خلک ور سره مخ دی خبروی . همدارنگه دستونز ودخل په برخه
کی دخلکونظریات دروغتیائی کتونونکی غوړته رسوی .

۲- روغتیائی اساسی کارکونکی دخپلی منطق روغتیائی کتونونکی دهغه
اجرا اتوڅخه خبروی کومشی چه دستونز ودخل په برخه کی کړیدی کوم کارونه
شویدی اوولی ځنی نور کارونه سرته نه دی رسیدلی ؟
څنگه کولای شو چه په کلیوکی ژوند بنمکړو ؟

په کلیوکی دخلکوژوند دروغتیائی اساسی کارکونکواوپخپله دمنطقی دخلکو
په مرسته ښه والی پیدا کولای شی ، باید دکلیوخلک په گډه دکلیو دستونزوپه
برخه کی یو دبل سره وگوری اوپه دی برخه کی لازم تدبیرونه ونیسی .

څرنگه چه په یو وخت کی ټول خلک نه شی کولای چه دخپلو ستونزو په برخه
کی یو دبل سره وگوری باید ددوی څوکسه دروغتیائی اساسی کارکونکی په گډون
غوړه کړی او یوه کمیته جوړه کړی ترڅو په گډه دټولو خلکو دستونزوپه برخه کی
خبری وکړی روغتیائی کارکونکی باید په منظمه توگه ددی کمیتی سره وگوری او
کمیته باید په منظم ډول جلسی جوړی کړی .

ج : روغتیائی اساسی کارکونکی په منطقه کی دژوند ښه والی په خاطر دصحنی

کمیتی اودخپل سرپرست لارښوونی عملی کوی .

۱۔ دمنطقى دخلكوسره دكور ياكلى په پاكولو او پاك ساتلو كى كار كوى •

۔ د پاك كارى يو گروپ جوړوى •

۔ دكور دكوټو دځمكى كاشى كارى او دكان كريت استعمال ته رواج وركوى •

۔ دكور چت داسى جوړوى چه دا ويوننوتلو مخه ونيسى •

۔ د حفظ الصحوى اصولو مراعت كول رواجوى (د فاضله مواد او مدفوعاتو ځاى په ځاى كول او غذايى موادو ساتل)

۔ د حيواناتو دپاره دكور ونوڅخه ـ دهنى دلرى ساتلو په منظور دا حاطى يا

عليحده ځاى جوړول •

۔ د باران په وخت كى دجا دواو كوڅودا ويوننوتلو په منظور دتخليوى

پنډونو كيندل •

۲۔ دكليو دپرمختيا او ښه والى دپاره دمنطقى دخلكوسره كار كول لكه :

۔ دڅپلوداوبواو دكرنى اوزراعت دپاره داوبوتيارول •

۔ داوبو ذخيري (ټانك ، مخزن ، ابدان) •

۔ د ماشومانو اولويانو ښوونه اوروزنه •

۔ د ماشومانو اولويانو دپاره دتفريحي ځايونو جوړول •

۔ دكور او نوروكارونو دپاره برق •

۔ كليوته دښه رسيدلو په منظور سركونه اولارى •

۔ دنورو كليو سره ارتباط •

۳۔ په كليو كى دتوليد دزياتولو دپاره كار •

کولو خخه وروسته اودخوار و دتیار ولو، خور لوا و توزیع کولو خخه مخکی په مابون
اواوبوپر یمنځی •

اشپز اودسماوار و نواوهو تلو نو شاگردان باید په جدی ډول دناپاکولا سونود
خطر و نواودلا سونود پریمنځلویه ضرورت وپوهول شی •

داوژدو (رسیدلو) نوکانولا ندی خطرناکه اورگانیزمونه، خیری او کثافات
ځای نیسی نو نوکان باید همیشه لنډ کرای شی •



۲- په منظمه توګه د بدن پریمنځل بر سیره پردی چه دیو سټکی دیوشمیر



زیاتونار و غیواو سپر و خخه مخنیوی کوی د بدن
بدبوی هم لری کوی • د بدن ژر ژر پریمنځل
حتی داوړی په موسم کی هره ورځ چه خولگی
زیاتی وی فوق العاده ضروری وی بایید
میان دوتنه دما شومانود پریمنځلواو پاک ساتلو
په برخه کی لارښونه وشي اوز ده کړه ورکړ شی

د تخرګونواو هغه ځایونو پاکوالی ته چه زیاته خوله کوی خاصه پاملرنه
وشی •

۳- دخولی او غاښونو حفظ الصحی ته زیاته پاملرنه وشي دخولی او غاښونو د

-کومنوی خواړه په کلیو کی وکرل شی ؟

-د حیواناتو د نسل د زیاتولو د پاره څه کولای شو ؟

-کوم ډول محلی یا لاسی صنایعو ته پر مختیا ورکړی شی او یا د هغی په وضعه کی ښه

والی راوستل شی .

-په کلی کی څه ډول مرستی په منظمه توگه سر ته ورسیری .

(کتابتون ، سرویس ، بانک ، سوداگران ، پوستی مرستی)

۴- خلکو سره دی د هغوی په کورونو کی ولیدل شی تر څو معلومه شی چه د هغو ی

عمده ضرورتونه څه دی او د ضرورتونه څنگه پوره کیدای شی .

خواړه یا غذائی مواد :

ددی د پاره چه یو سړی روغ پاتی شی باید خواړه و خوری دښه خواړه و دا خستلو

د پاره باید سړی دوه اصله مراعت کړی .

۱- د پوره خواړه واخستل (بغير له هغی به سړی په ناروغیواخته شی)

هغه خواړه چه ستاسی د منطقی خلکئی خوری باید په زړه پوری ډول ورتسه

پا ملرنه وشي او کوښښ وشي چه د هغوی خواړه ښه والی حاصل کړی .

د زده کړی هدفونه :

د روزنی د پوره وگرام په ختمیدو سره به روغتیا ئی اساسی کار کوونکی په دی قا در

وی چه :

۱- هغه خواړه چه د منطقی خلکئی نه خوښوی و پیژنی .

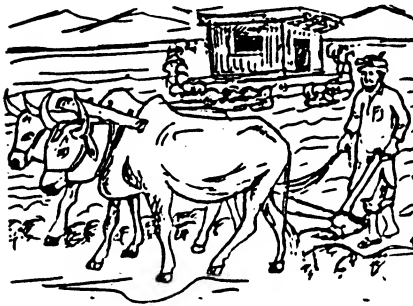
۲- خلکو ته دی دا واضح شی چه کوم ډول محلی ښه خواړه و خوری .

۳- بزگراشو، دمنطقی سپین زبیر و او دمنطقی دپرمختیا کار کونکوته دی دـوو

خوار و دکرني په برخه کی توضیحات ورکړی .

۴- روغتيائی اساسی کار کونکی کولای شی چه دمنطقی خلکوته دینه خوراک دـ

کرلو دتشویق دپاره دمشوری دری نمونی ورکړی .



(م)

روغتیا

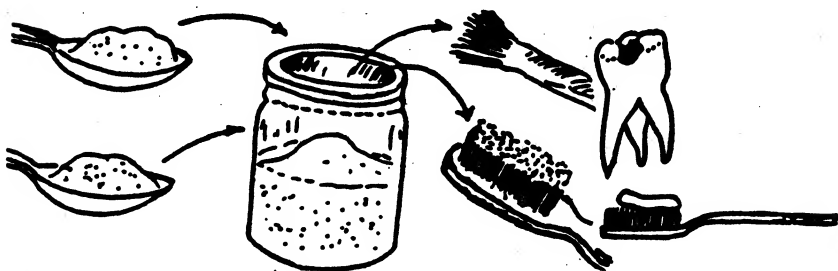
د جسمي ، رواني او اجتماعي حالت د بشپړ
بڼه والي څخه عبارت ده ، پوازې د مرض
نشتوالی مروغتیا نه ده .



O.R.T. د نس ناستي د علاج ډېره بڼه لار

پاکوالي نه مراعت کول دمختلفو ستونز ولکه دخولي بدبوئی، دغابونو سو د
چنجن کيدلو او خرابيدلو سبب گرځي .

غابونه بايد هر ورځ دوه ځلي سهار او ما سختن په برسي يا مسواک سره او
د کريمو يا مالګي اوسودا دمخلوط څخه په کار اخستلو سره پريمنځل شي .



۴- د غوز ونو او سترګو پاکوالي ته بايد پاملرنه وشي په سترګو کې د هر راز
مخړ شومو او د استعمال څخه ډډه وشي او په غوزونو کې هر ډول ښکې ونه وهل شي
وروسته د غسل کولو څخه بايد غوز ونه په پاکه پنبه پاک کړای شي .

۵- پښې بايد هميشه پاکي وساتل شي او د لوڅو پښو د گرځيدلو څخه ځان
وژغورل شي .

لوڅي پښې گرځيدل او کار کول مخصوصاً په هغه ځايونو چا ه
لامده وي او يا هلته شولې پيرې کرل کيږي د نور وخت ر و نو
برسيره بدن ته د چنگک لرونکي
چنګي چه د سختي کم خوني سبب کيږي د داخلي
سبب کيدای شي .



۶۔ جامی باید تل پاکی اوستره وساتل شی اوژر ژر پیر یمنخل شی او بدلی شی
خیر ن او کثیف کالی بدبوئی پیدا ء کوی دشا خوا خلک تری نفرت کوی او دسپز و
دپیدا ء کید و او دی زمینه بر ابروی د خوب بستره تل لمر ته وغوروی •

۷۔ دروغتیا اوسلا متیا دتامین دیار ه باید په پوره اندازه خوب وکړو •
۸۔ دسگرېټ، چلم اونصوار ودا استعمال خخه چهره وغتیا ته ډیر سخت ضرر
رسوی ء خان وساتل شی •

۹۔ په هر ځای کی دلیار و او بلغمود توکولو خخه په یو خراب او غیر صحی
عادت دی ډډه وشیی •

۱۰۔ دواگانی باید په خپل سر استعمال نه شی ځکه د ډیر و خطر ونوسبب
کیدای شی •

کورنی حفظ الصحه (دکور پاکوالی) :

کور کولای شی چه دکورنی دغړ ودر وغتی _____
اوسلا متیا دتامین دیار ه مناسب ځای وی او هم _____ دارنگه
کولی شی چه دهغنی دا وسیدونک _____ و
دیار ه دمختلفونار وغیو او روغتیائی مشکلات _____ و



دکورنی حفظ الصحرى دتامین دپاره اویه نتیجه کی دهغی دغړ ودر و غتیاد

وقائی دتامین دپاره باید: —————

۱- حویلی اوکوټی پاکى اوستره وساتل شی او فاضله مواد او کثافات په صحیح

ډول ځای په ځای کړی شی •

۲- دمچانو او ماشو څخه دمخنیوی پخاطر باید دکوټو کړ کیوټه دمچانو د

داخلیدویه ضد جالی ولگول شی •

۳- دخوب اودناستی دکوټو تازه هواته دی پاملرنه وشی •

۴- په یوه کوټه کی دی دډیر و خلکو د ویده کیدو څخه دامکان تر حده پوری ډډه

وکړی شی •

۵- بستری دی همیشه لمر ته وغورول شی •

۶- خطرناکه شیان، داروگان، غوڅونکی اوتیره وسایل، کثیف او چټل

جسمونه دی دماشومانو څخه لرې وساتل شی •

۷- باید دی خبری ته کلکه پاملرنه وکړ وچه ماشومان خپل ځان په تنور کی

ونه غورزی • خپل ځان په نوروشیانو و نه سوزوی • په څه کی و نه لویزی او ییاد

بام اوزینی خخه ونه غورزیزی •

۸- حیوانات دی داستوگنی دخی خخه لری وساتل شی اوبه حویلی او کو توکی دی

دهنوی دگر خیدلو مخنیوی وشي •

۹- دکورنی دغړو دخیلو اوبه باید پاکی اوصحی اوسی که دنل اوبه نه وی دبیت

الخلا خخه پیرلری دی داوبو خاه وکیندل شی اودهغی خخه دی په صحنی او

مطلوب ډول استفاده وشي •

۱۰- دخیلو دپاره دی دویالی اوسیند داوبو خخه چه همیشه ککړی وی استفا ده

ونه شی دمجبوریت په صورت کی دی دا ډول اوبه دخیلو خخه مخکی وایشول شی •

۱۱- دحویلی په یوه کنج کی دی د خاه خخه پیرلری بیت الخلا ء جوړه کړی شی

اودهغی په پالک ساتلو کی دی پیره پاملرنه وشي دکورنی ټول غړی دی د حاجت د

رفت کولو دپاره دبیت الخلا ء خخه کاروا خللی په خاص ډول ماشومانو ته

باید دا ورزده کړی شی چه په حویلی کی حاجت رفع نه کړی بلکه دکناراب خخه

کارواخلی •

دکناراب بیرونی اودنننی سوری باید همیشه پټ وساتل شی ترخو دبیبو ی

اومچانودنشوونما خخه مخنیوی وشي •

محیطی حفظ الصحه :

اوبه :

کثافت دناروغی سبب گرځی که چیری تاسی خپل لا سونه په اوبواو صابون

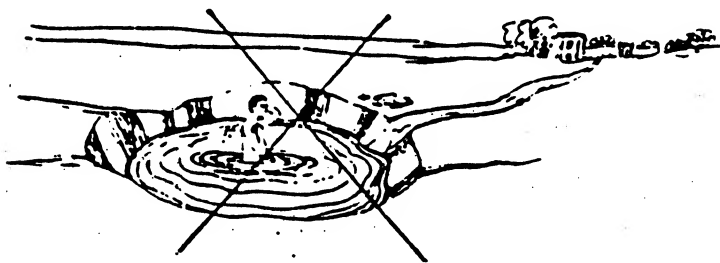
پریمنجی خیری او کثافت به ستاسی بدن خخه لری شی •

تاسی باید فقط پاکی اوبه و چینی ترخو خیری او کثافت ستاسی بدن تـــه
 داخل نشی . که چیری تاسی غواړی چه بهر و غتیا ولری دامکان تر حده پوړی
 کوښښ وکړی چه صحنی اوبه پیدا کړی . هر هغه اوبه چه د صحنی اوساتل شوی
 منبع څخه په لاس نه وی راغلی د خټلو څخه مخکی ئی وایشوی اوبیلانی وڅښی .
 خلک په کلیو کی له تاسو څخه پوښتنه کوی چه څنگه کولی شی پاکی اوصحنی اوبه
 په لاس راوړی ؟

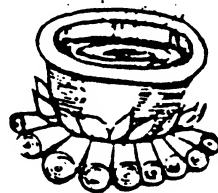
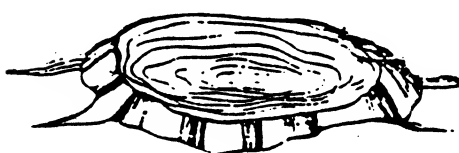
تاسی باید څه وکړی ؟

وگوری دهغه اوبو څخه چه خلک استفاده کوی دکومی منبع څخه په لاس راغی ؟

د ډنډونو اوبه



د ډنډونو په اوبو کی مه لا مې



هر وخت اوبو ته مخی له خلکو
 خلکو ته توصیه وکړی چه د ډنډو اوبو څخه استفاده ونکړي .
 څخه جوش ورکړي .

خلك په كليوا و قريو كى دا و بود لا ندینیو منا بوعوڅخه كارا خلى

الف : د ډنډونواوبه •

ب : د سيندونواوبه •

ج : د چينواوبه •

د : د ځاگانواوبه •

الف : د ډنډونواوبه :

كه چيرى د ډنډونودا و بوڅخه غير دا و بو كومه بله منبع موجوده نه وى •

۱- خلكو ته دى وويل شى چه د ډنډاوبه دى دڅنبلوڅخه مخكى وايشوى اوبيا دى وڅښى •

۲- خلك دى پدى خبره وپوهول شى چه پدى ډنډكى دلمبلوڅخه ډډه وكړى •

۳- دصحى اوبوديوى بلى منبع دپيدا كولو دپاره دى كوښښ وكړى شى پدى برخه كى دى دقرئى دخلك يا دمنطقى دكوم بل مشر سره خبرى وشى •

كه چيرى د ډنډاوبوڅخه برسيره دا و بو بله منبع (سيند، چينه، څاه) موجوده وى •

- خلك دى پدى وپوهول شى چه كه چيرى دا و بو بله منبع ليرى نه وى د ډنډاوبه څخه دى كار نه اخلى •

اوددى ډنډاوبه دى يوازى دحيواناتو دڅنبلو دپاره پريز دى •

ب : د سيندونواوبه :

كه چيرى دا و بو بله منبع موجود نه وى تا سى بايد :

۱- مخکی لہی چہ سیندقرئی تہ ور سیزی دھنی خخہ اوبہ واخلی (رسم تہ

وگوری) خلکو تہ ووائی چہ دسینداوبہ دخیلو خخہ مخکی وایشوی .

۲- خلکو تہ لارہوونہ وکری چہ دسیندپہ ہغہ خای کی چہ دقرئی خخہ وخی

خیل خان اوجامی پریمخی .

دھیوانا تو دپارہ دسیند پیرہ سکتہ بر خہ غورہ کری (درسم ۱۲ و ۱۳ کی)



ج : د چینی اوبہ :

دیوی بنی چینی خصوصیات :

۱- د چینی خخہ گردچاپیرہ د (۲۰) متروپہ فاصلہ یو دیوال جور ش

اودر وازہئی ہمیشہ تر

وی .

۲- د چینی گردچاپیرہ دی داو بودپارہ یو ابر و جور ش

ترخو چینی تہ نژدی دباران اوبہ جمع نشی .

۳- دھنی پہ خلور وخواوکی دی نتیز و اوختو خخہ د (۵۰) سانتی متروپہ



د افغانستان اسلامي دولت

د عامې روغتيا وزارت

د عامې روغتيا انستيتوت



د ۱۳۷۰ هـ ش کال د سرطان مياشت چي

د ۱۹۹۱ ميلادي کال د جون د مياشتي سره برابري